

令和6年度シラバス

文化学園大学保育専門学校

| 科目名 | | | | 授業の種類 | 授業担当者 |
|---|----------------------------------|--|--|-------|--------------|
| 体育実技 | | | | 実技 | 三條俊彦 |
| 学年 | 単位 | 時間数 | 授業回数 | 履修時期 | 選択・必修 |
| 1 | 1 | 45 | 23 | 通年 | 幼免:必修 保育士:必修 |
| [授業の目的・ねらい] 健康の維持・増進や生涯にわたってのスポーツ実践への導入を目的とし、様々なスポーツ種目の実践を通じて、それぞれの種目の運動技能を獲得したり、運動量を確保し運動効果を得るための運動方法や運動内容について学ぶことや、集団での練習やゲームを通じて協同の態度を養うことを学習成果とする。 | | | | | |
| [授業全体の内容と概要] 目的・目標を達成するため、スポーツ(球技)を行う。具体的な教材として、バドミントン、バレーボール、バスケットボールを行う。また、毎時間のウォーミングアップでのストレッチングや動きのアップを通じて、主運動のための準備方法を学ぶ。 | | | | | |
| [受講上の注意事項] 授業開始時刻の厳守。指定された運動着の着用。適切なシューズの着用。頭髪や爪の処理。 | | | | | |
| [使用テキスト] とくになし | | | [評価基準] 受講態度(出席数含む:50%)、提出物(30%)、運動技能(20%) | | |
| [授業の日程と各回のテーマ・授業内容] | | | | | |
| 回 | 項目 | 授業内容 | | | |
| 1 | オリエンテーション、ストレッチング、バドミントンの基礎的技術練習 | 授業全体のオリエンテーション、ストレッチング、バドミントンの基礎的ショット(ハイクリア、スマッシュ、ドライブなど)の練習 | | | |
| 2 | バドミントンの基礎的技術練習と簡易なゲーム | バドミントンの基礎的技術練習と簡易なゲーム | | | |
| 3 | バドミントンの簡易なゲーム | ハーフコートシングルスゲーム② ダブルスゲームへの導入 | | | |
| 4 | バドミントンのゲーム | ダブルスゲーム① ルールの確認 | | | |
| 5 | バドミントンのゲーム | ダブルスゲーム② | | | |
| 6 | バドミントンのゲーム | シングルスゲーム、ダブルスゲームを選択して行う | | | |
| 7 | バレーボールの基礎的技術練習 | バレーボールを使った様々な運動、パス技能を中心とした練習 | | | |
| 8 | バレーボールの基礎的技術練習 | スパイク練習、レシーブ練習、サーブ練習 | | | |
| 9 | バレーボールの技能の応用 | ゲームへの導入、試しのゲーム | | | |
| 10 | バレーボールのゲーム | バレーボールのゲーム | | | |
| 11 | ストレッチング、インナーマッスルトレーニングや様々な移動運動 | 様々なストレッチング、ドローイン(インナーマッスル)や軽度な筋力トレーニング(骨盤締め)、更家ウォークなど | | | |
| 12 | バレーボールのゲーム | バレーボールのゲーム(リーグ戦①) | | | |
| 13 | バレーボールのゲーム | バレーボールのゲーム(リーグ戦②) | | | |
| 14 | バレーボールのゲーム | バレーボールのゲーム(リーグ戦③) | | | |
| 15 | バスケットボールの基礎的技術練習 | バスケットボールを使った様々な運動、パス・シュート練習、1対1 | | | |

